

PUBLIC

DUREE – 15H

Formation « tous publics »	E-communauté sur 4 semaines // 3 classes virtuelles de 3h30 // Mise à disposition de ressources en e-formation (entre les classes virtuelles) + 1H de coaching individualisé
----------------------------	--

PREREQUIS

<ul style="list-style-type: none"> - Disposer d'un ordinateur avec accès à internet et d'une adresse mail - Disposer d'une caméra, d'un casque avec micro et d'un espace isolé - Avoir un smartphone ou une tablette à disposition (Klaxoon/Mural)
--

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

<p>A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître leurs attitudes relationnelles et les faire évoluer vers plus d'assertivité - Renforcer confiance et estime de soi en identifiant ses zones de confort et de progrès - Gérer les désaccords sans altérer la relation et faire évoluer positivement les situations « à risque » - Faire passer ses messages avec assertivité et diplomatie, dans des relations à 2 ou en groupe - Donner et recevoir du feedback - Mettre à profit les enseignements et les outils dans leurs relations professionnelles et personnelles

PROCESSUS PEDAGOGIQUE

Semaine 1

Modalité pédagogique	Temps requis	Contenu
E-formation + E-communauté (7j avant la 1 ^{ère} classe virtuelle)	1H	En amont, les participants seront invités à exprimer leurs attentes via un questionnaire, à renseigner un autodiagnostic de Gordon et à prendre connaissance du matériel nécessaire aux Classes Virtuelles

Semaine 2

Modalité pédagogique	Temps requis	Contenu
Classe virtuelle N°1	3H30	<p>Les comportements relationnels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ouverture et présentation : environnement technique, participants, attentes, objectifs, situations à traiter • Les comportements relationnels : apports sur assertivité, fuite, manipulation, agressivité + Atelier « Pourquoi et comment développer l'affirmation de soi ? » • Partage d'expériences en binômes : identification de ses stratégies relationnelles en appui de l'autodiagnostic • Expérimenter l'affirmation de soi via la technique du DESC devant le groupe • Un dernier échange : ce que chacun retient et va mettre en œuvre
Classe virtuelle N°2	3H30	<p>Confiance et estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apports et applications pratiques pour développer son assertivité : « Les 3 zones » • Entraînement sur les signes de reconnaissances : faire un feedback positif, faire une critique constructive, pratiquer l'écoute active • Présentation d'un outil d'anticipation pour rester assertif : le DEPP + Expérimentation en binôme • Jeux de rôles issus des situations vécues (cf Classe Virtuelle 1) • Travaux collectifs pour développer son assertivité pendant l'intersession : Mon plan d'action

Semaine 3

E-formation + E-communauté	2H	Mise en œuvre du plan d'action via un mini carnet de bord préparatoire à la Classe Virtuelle 3
----------------------------	----	---

Semaine 4

Modalité pédagogique	Temps requis	Contenu
Classe virtuelle N°3	2H	<p>Gestion des situations difficiles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Météo du jour + présentation de son carnet de bord (réussites et difficultés) + Feedback du groupe • Apports pratiques sur l'intelligence émotionnelle + Retours d'expériences et illustrations • Mises en situation « Développer son assertivité face aux situations tendues » : Savoir dire non - Faire passer un message difficile avec diplomatie - Convaincre et négocier avec efficacité • Etablir son plan d'action + Un mot de feedback entre participants • Bilan de la formation + Prise de rendez-vous pour le coaching téléphonique
Coaching (30j avant la 3 ^{ème} classe virtuelle)	1H	Accompagnement personnalisé de chaque participant : bilan des progrès réalisés et recherche d'actions à mettre en place pour des problématiques spécifiques

METHODES PEDAGOGIQUES

<p>Outils pédagogiques : questionnaire, autodiagnostic, apports didactiques structurés, vidéos, quizz, études de cas concrets, jeux de rôles, mises en situation, échanges, partage d'expériences, ateliers de travail en intelligence collective, ...</p> <p>Outils digitaux : documents partagés (suite Google), visioconférence (Zoom ou Teams), sondage/brainstorm (Klaxoon), mur collaboratif (Mural), ...</p> <p>Supports de documentation : diapositives, fiches outils, exercices, carnet de bord, ...</p>

SUIVI & EVALUATION

<p>Outils de suivi : feuilles de présence émargées par le formateur, feuille de route, etc.</p> <p>Outils d'évaluation : questions orales/écrites, quiz, fiche d'évaluation, contrat d'évolution, QCM, etc.</p>
